医師が教える!

60歳からの
血流ぐんぐんストレッチ

高平尚伸
北里大学大学院教授
医学博士

河出書房新社

CamScannerでスキャン

3章

これほど違う「効果的ストレッチ」のすすめ！

CamScannerでスキャン

原因不明の「痛みや不調」に切り込む新しい視点

体が硬くなると、疲れやすくなる、血流が悪くなるなど、さまざまな不具合が出てくること、また実際、さまざまな疾病の原因になることもある、ということを説明してきました。

しかし、こうした不調や疾病についてどのように対処すればよいのか、ということについては、残念ながら現代医療は十分に有効な対応ができていなかったのかもしれない……というのが、これまでのところです。

例えば、腰痛。整形外科医であるわたしのところにも、多くの人が腰痛の悩みを訴えてやってきます。

ある調査によれば、約60%の人が、腰痛に悩んでいるそうです。

ところが、こうした腰痛のうち、約85%ははっきりした原因がわからない、非特異的腰痛と呼ばれるものです。

つまり、レントゲンやＭＲＩで椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などの原因が特定でき

CamScannerでスキャン

る腰痛は全体のわずか15％にすぎないのです。

原因が特定できない腰痛は、たいていの整形外科では「痛み止めを出しておきますので、しばらく様子を見ましょう」などといわれてしまいます。ちなみに、一昔前はどこの整形外科でもおこなっていた「牽引（けんいん）」という治療は、いまではあまりおこなわれなくなってきました。エビデンスがないというのがその理由です。

腰痛に限らず、体の痛みやこりは、はっきりとした原因がわからないものが多く存在します。痛みを訴える部位をレントゲン画像で診断しても、一見して大きな異常は見当たらないというケースは、じつに多いのです。

しかし、こうした原因の特定できない痛みに関する研究も、近年はだいぶすすんできました。

その中でわかってきたことは、体の構造、筋肉の構造などを新しい視点で見直す必要があるということ。

そして、**いままで原因がわからないと考えられていた、つまり治すのが難しいと考えられていたこりや痛みなどの不調の一部は、ストレッチという従来の手法を新たな視点で応用することによって対処が可能だ**ということです。

そして、その鍵を握るのが「ファシア」という組織です。

筋肉は「ファシア」でつながっている

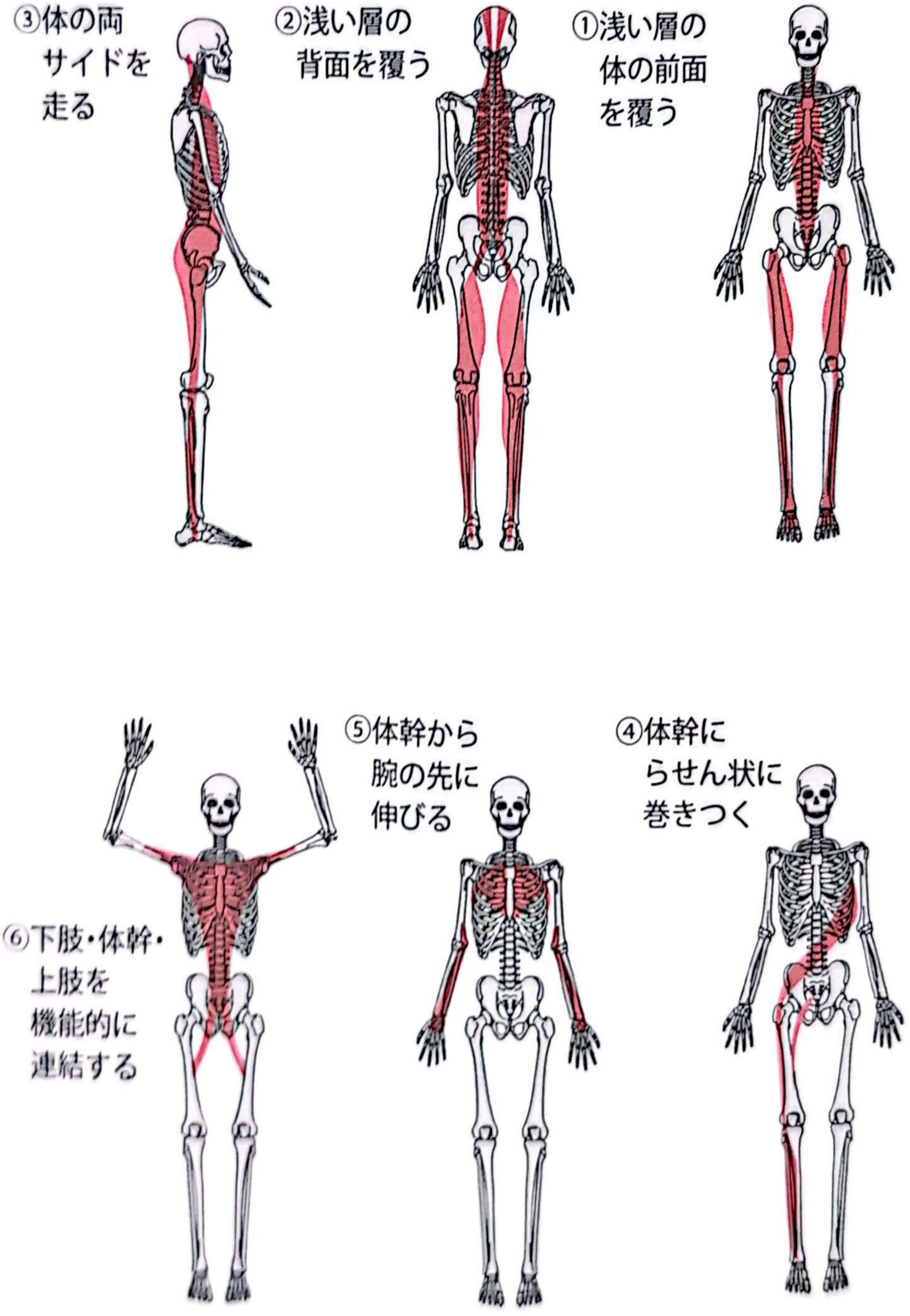
ファシアとは、例えば皮膚と筋肉の間にある結合組織のことです。**体全体の筋肉や内臓を覆っているボディスーツのようなもの**だとイメージしてください。「筋膜」と訳されることもあり、一時「筋膜リリース」という言葉が流行りましたが、正確にはファシア＝筋膜ではありません。

皮膚と筋肉の間には何層もの組織があり、それらの一部をファシアと呼んでいます。筋膜は、そのファシアの中の1つです。

厚さは部位によっても異なりますが、おおむね1センチ程度。コラーゲンやエスラチンなどの線維状のタンパク質と、水をふくんだゼリー状の基質と呼ばれる部分からなります。見た目の形状からよく「蜘蛛（くも）の巣」や「粘りけの強い綿あめ」のようなものと表現されます。それが、**筋肉の上から体全体を覆っていて、伸びたり縮んだり、ズレたり滑ったり、あるいはクッションの役割をしたりしながら、体が円滑に動くようにしている**重要な組織です。

CamScannerでスキャン

人体を覆う6つのファシア



全身をつつむファシアの大切な役割

ファシアは、頭のてっぺんからつま先まで全身を覆っていて、**大きく6つのラインで構成されています。**それぞれのラインはしっかりつながっていて、筋肉がなくても骨格とファシアだけで人体の構造が保てるくらい、骨格のバランスを維持するために大きな役割を担っています。

そして、前項でも述べた通り、伸びたり縮んだり柔軟に動くことによって、体全体のスムーズな動きをサポートしているのです。

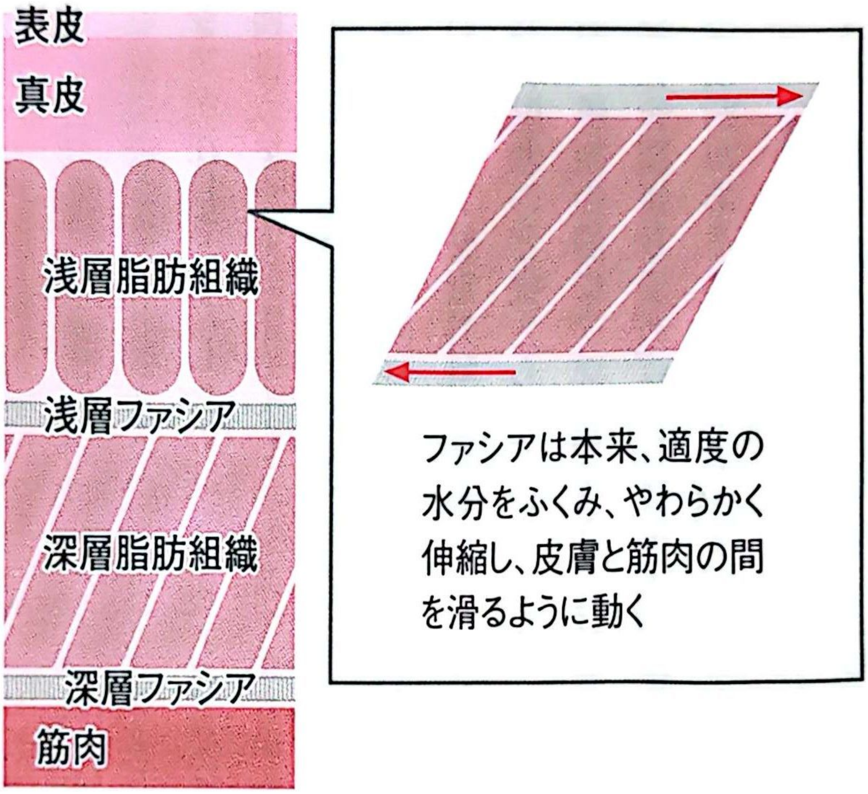
また、ファシアには感覚受容器があることから、皮膚の下のあたりに痛みを感じるのはファシアで感じている、ということになります。

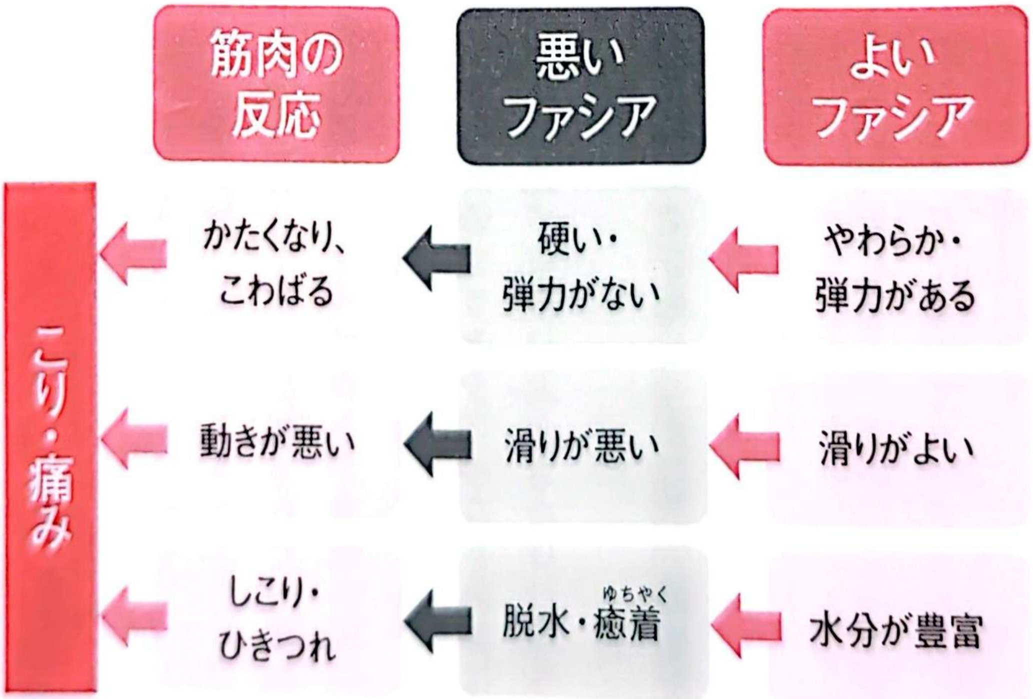
ファシアは、筋肉と同じように、**悪い姿勢を続けていたりすると、弾力を失って硬くなってしまいます。**

硬くなると、滑りが悪くなり、筋肉の動きをさまたげ、また体全体の動きにも影響を及ぼします。また、痛みやこりなどの違和感につながります。

CamScannerでスキャン

良いファシアと悪いファシア





CamScannerでスキャン

ファシアが注目されだしたのは21世紀はじめ

ファシアが注目されだしたのは、比較的最近のことです。2001年に出版された一冊の医学専門書『アナトミー・トレインズ』がきっかけでした。ここで著者のトーマス・W・マイヤースは、ファシアの重要性に着目しています。

当時、私自身は整形外科医として多くの手術を執刀(しっとう)していたのでファシアの存在自体は知っていました。整形外科医にとって、ファシアは筋肉に到達する前に剝(は)がさなければならない“邪魔者”と捉えられていました。

しかし、**手術の際にファシアを傷つけると癒着(ゆちゃく)して術後の動きが悪くなること、癒着したファシアを剝がしてあげると見違えるように動きがよくなる**ことから、ファシアには何か重要な役割があるはずだと思っていました。

そんなときに『アナトミー・トレインズ』を読んで、大いに腑(ふ)に落ちたというのが実感です。以来、手術の際はファシアをできる限り傷つけないようにしています。そうすることで術後の回復も早く、リハビリテーションの期間もかなり短縮されます。

ファシアは、ヨガや東洋医学にも通じる

ファシアの重要性が注目されだしたのは、最近のことですが、じつはファシアという名称こそ使っていないものの、その重要性は経験的に知られていて、多くの伝統医学に取り入れられているのです。

例えば、ヨガです。ヨガの基本的なポーズには、まるで昔からファシアを知っていたかのように、ファシアのラインを意識して伸ばすようなものが多くあります。

また、中国に伝わる鍼灸（しんきゅう）には経絡（けいらく）というものがあります。これはツボ（経穴（けいけつ））の連なるラインのようなものですが、やはりファシアのラインとほぼ同じものであることがわかっています。

昔から経験的に知られてきた伝統的な治療法は、すでに体の中で筋肉はファシアでつながっているということを発見していたのでしょう。それを、改めて現代の科学で発見したものが、ファシアだったということもできるのです。

CamScannerでスキャン

単独の筋肉ではなく、ファシアを伸ばす

ファシアという視点に立つと、ストレッチの見方も少し変わってきます。

筋肉は基本的に、1つの関節をまたいで骨と骨をつないでいます。これを単関節筋といいます。稀（まれ）にふくらはぎの腓腹筋（ひふくきん）のように2つの関節をまたぐ二関節筋があります。この一つひとつの関節に着目して、そこにまたがる筋肉のみを伸ばそうというのが、従来の一般的なストレッチです。

例えば、一般的なストレッチとしてよく知られている、腓腹筋ストレッチのアキレス腱伸ばしや三角筋ストレッチの肩関節ストレッチなどがこれにあたります。

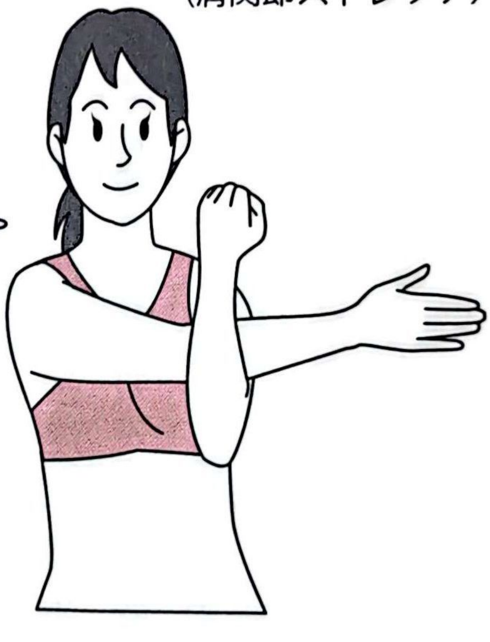
しかし、筋肉はファシアというボディスーツに覆われていて、体の端から端までラインでつながっているということ、筋肉だけでなくファシアそのものもほぐしてあげる必要があるということを理解すれば、**一つひとつの関節を伸ばすのではなく、ファシアを意識してライン全体を伸ばしていく**ことで、より効率的にストレッチ効果を高めることができるはずです。

CamScannerでスキャン

従来のストレッチ（★印）とファシアを意識したストレッチの例

★腓腹筋ストレッチ
（アキレス腱伸ばし）

★三角筋ストレッチ
（肩関節ストレッチ）



前面のファシアを意識した
ストレッチの例

CamScannerでスキャン

ストレッチと筋トレのバランスが大切

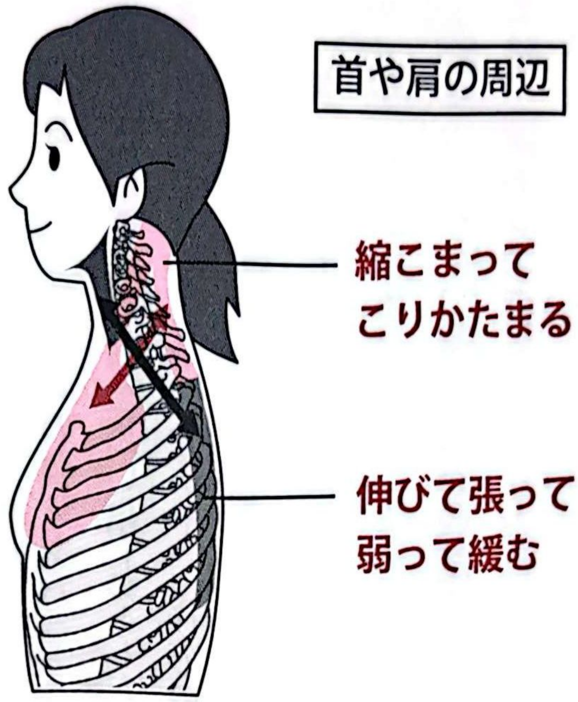
ファシアを意識して、体全体を意識してみると、あることに気がつきます。それは、すべての筋肉が縮んでかたまっているわけではないということ。むしろ、伸びて張っていたり緩(ゆる)んでいる筋肉もある、ということです。

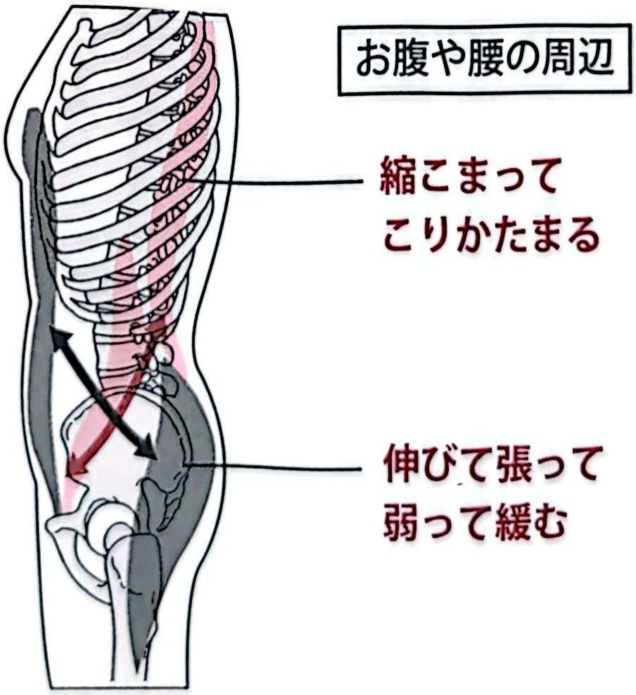
例えば、クロスシンドロームという現象があります。

前かがみの、いわゆる猫背の姿勢を続けていると、一部の筋肉が縮こまり、こりかたまってしまいます。しかし、その一方で反対に伸びて張っていたり緩んでいる筋肉もあります。体を横から見て、かたまっている筋肉と張りや緩んでいる筋肉を線で結ぶとクロスすることから、クロスシンドロームと呼ばれます。こうしたクロスシンドロームは、上半身だけでなく、下半身にも生じます。

つまり体全体を意識するなら、**ただ伸ばすだけでなく、緩んでいるところには逆に筋トレをして鍛えてあげることも必要です。**ストレッチだけ、筋トレだけではなく、両方の要素をバランスよく取り入れることが重要なのです。

クロスシンドロームとは





縮こまってこりかたまった筋肉と、伸びて張って弱って緩んだ筋肉が「クロス」した状態。ストレッチだけでなく、弱って緩んだ筋肉を鍛える必要もある

CamScannerでスキャン

筋トレを意識したストレッチが効果的

では、ストレッチと筋トレの要素をバランスよく取り入れるとはどういうことでしょう。
ここで主動筋と拮抗筋の話を思い出してください。

筋肉は、関節の両側についていて、片方の筋肉（主動筋）に力を入れて引っ張ると、必ず反対側の筋肉（拮抗筋）が伸ばされます。

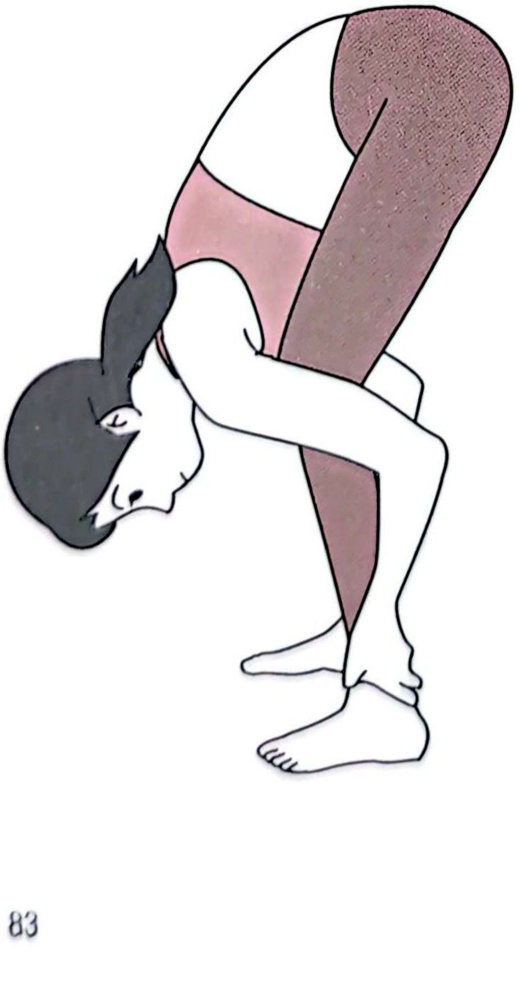
例えば、ジャックナイフと呼ばれるストレッチ。太もも後ろ側のハムストリングという筋肉を伸ばすストレッチですが、太もも前側の大腿四頭筋にグッと力をいれてお尻を持ち上げます。このように、**主動筋が収縮することによって拮抗筋を伸ばすタイプのストレッチ、つまり、筋トレの要素を取り入れたストレッチが、筋肉を伸ばす効果がとても高い**ということがわかっています。

これは、筋肉を伸ばすことだけを意識すると、無意識に「これ以上伸びない」と限界をつくってしまいがちですが、引っ張る側の主動筋に意識を集中することでリミットを外す意識が働くからだと説明されます。

CamScannerでスキャン

筋トレ効果もあるジャックナイフストレッチ

足首を逆手で握って
しゃがむ



胸を太ももになるべく
くっつけ、ももの裏を
伸ばす。脚は無理に
伸ばしきらない。
太ももの前側（大腿四頭筋）
に力を入れる

CamScannerでスキャン

日常生活の動作に近いストレッチ

こうしたファシアを意識したストレッチは、**体全体を使うことから日常生活の動作に近いストレッチということもできます。**

例えば、床に座った状態から立ち上がる動作、あるいは高いところにあるものを手を伸ばして取る動作を想像してみてください。

1つの筋肉だけでなく、いろいろな筋肉に力を入れたり伸ばしたり、複雑な動作をしているはずです。

このような、いくつもの筋肉を使う生活をするために必要な動作を、リハビリでは「応用動作」といいます。

最初は単純な動作から始めて徐々にレベルを上げていき、日常生活に戻すときには応用動作でいろいろな筋肉を同時に鍛えていきます。

ファシアを意識したストレッチは、本来の自然な体の使い方に即したものでもあるので、日常生活にあうよう考案したストレッチということもできるのです。

CamScannerでスキャン

4章 「全能ほぐしストレッチ」をはじめよう！

CamScannerでスキャン

部屋の〝角〟を活用する全能ほぐしストレッチ

これまで、猫背やストレートネック、それに伴う筋肉のこりや痛みは、なかなか治らないといわれていました。骨が変形してしまっては、もとに戻すのは難しいと考えられていたのです。

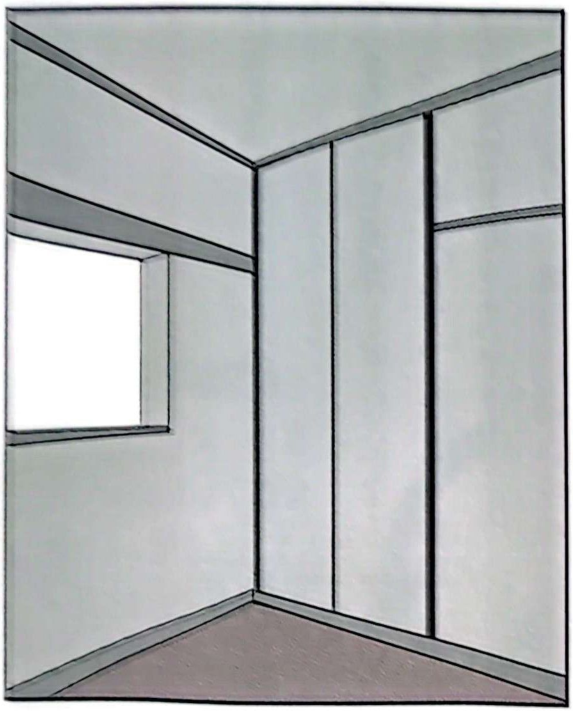
しかし、ファシアを意識することで、それが可能なのではないかと考えて開発したのが、この「全能ほぐしストレッチ」です。

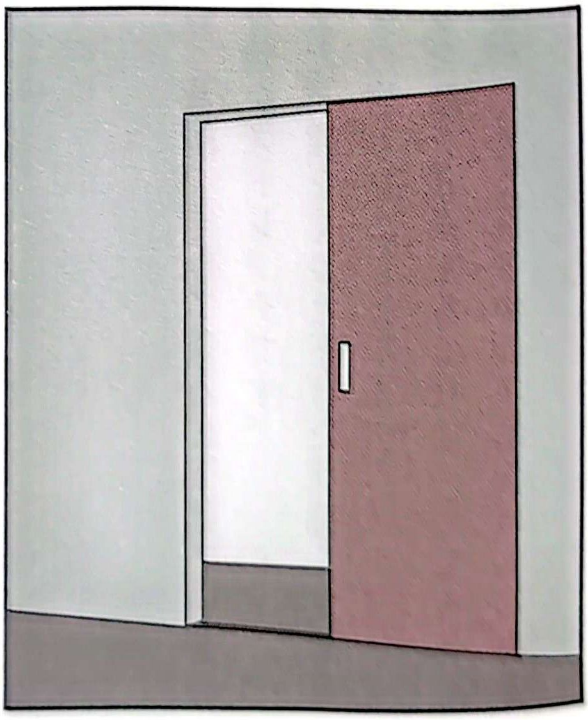
全能ほぐしストレッチは、**3つのポーズで体の縦のラインの表（前側）と裏（後ろ側）、そして体の横のラインを伸ばせるようになっています。**

ポイントは部屋の壁の角を使うこと。**角を使うことで、両手よりも頭を前に出す動作が可能になります。**しかし、「我が家には、家具を置いていない適切な角はない」という方もいるでしょう。そういう方は、例えば部屋の入り口のドアを開けて利用するなどの工夫をしてみてください。要は、両手で壁を押しながら、頭をそれより前に出せる場所であれば大丈夫です。次項から、具体的なやり方を説明します。

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチに適した場所





両手を壁について、手の位置より頭が前に出せる場所なら、どこでもOKです

CamScannerでスキャン

体の前側のラインを伸ばす

全能ほぐしストレッチ①

壁の角に立ち、壁に手をつきます。次に片足を大きく後ろに引き、頭は後ろに大きく反らします。

顔は真上を向いて天井と平行になるくらい。下半身は股関節とひざがそれぞれ90度になるくらいしっかり落として、ひじを伸ばしてしっかり両腕をつっぱります。この姿勢で20秒キープ。左右で1セットです。

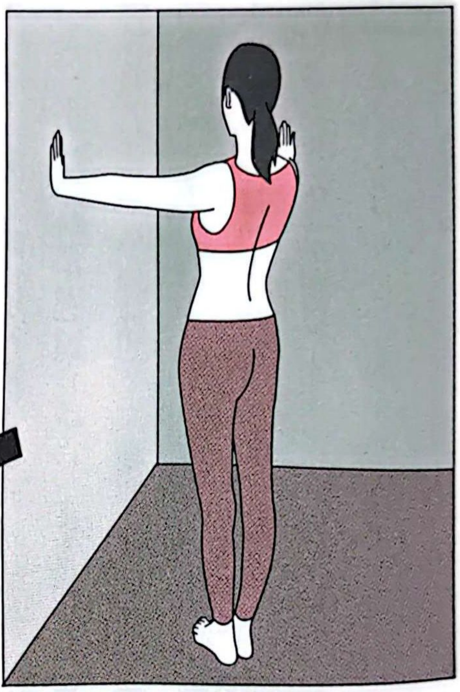
このストレッチは、**体の前側のライン――首から胸、お腹、そして後ろに下げている脚の前側を一気に伸ばします。**ストレートネックにも有効なストレッチです。

同時に**主動筋である背筋の筋トレにもなります。**また、腰をぐっと下げた状態を支えることで、前に出した脚の大腿四頭筋やハムストリングの筋トレにもなります。

下半身はアキレス腱伸ばしに似ていますが、アキレス腱を意識するよりは、むしろ体の前側をしっかり伸ばす意識が大切です。もちろん余裕ができたらアキレス腱伸ばしにも意識するとさらに効果的です。

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチ①のやりかた



① 壁に、肩と同じ高さで左右両手をつく

② 片足を一歩前に踏み出し、前に出した足のひざを曲げて腰は落とす。顔を上げて、なるべく上を見ながら20秒キープ

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチ②

体の前の横のラインを伸ばす

壁の角で両手を壁についた最初の姿勢に戻し、この状態からひじを曲げて、頭をグッと前に出します。この姿勢で20秒キープ。左右で1セットです。壁の角を利用することで、手よりも頭が前に出るところがポイントです。その分、**体の前の横のラインがグッと伸びます。**

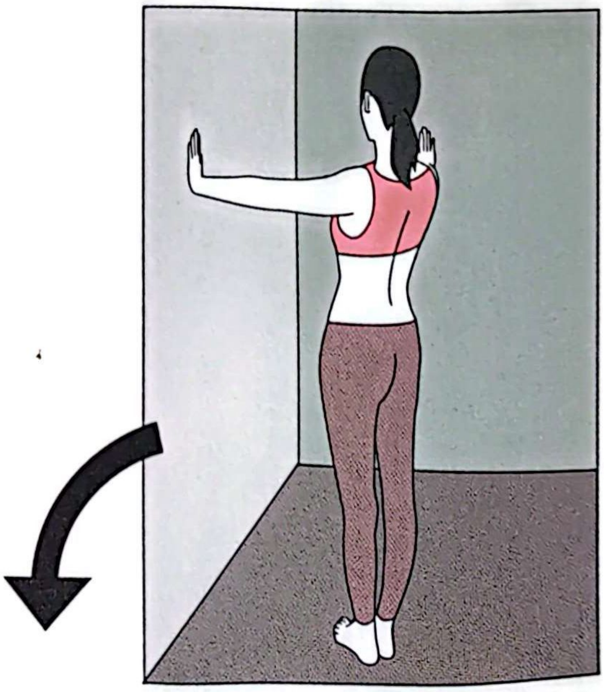
これは、巻き肩と呼ばれるタイプの猫背に効果があります。肩が巻くように前に出ることによって、小胸筋（しょうきょうきん）が固縮（こしゅく）してしまうのが巻き肩の特徴ですが、肩を後ろに引いて、**胸を大きく広げることで小胸筋や大胸筋を伸ばすことができます。**

前項のストレッチ①のように、脚の角度をそれほど意識しなくても大丈夫です。むしろ、ポイントになるのは手の位置です。顔の高さか少し下くらい。腰を落とした姿勢で調整してください。あまり下がりすぎると胸が開かないので効果が期待できません。

少しずつ動かしながら、胸が心地よく開いていると感じる位置を、自分で見つけてみてください。

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチ②のやり方



① 顔を正面に向け、最初の
姿勢に戻します

② 両ひじを曲げて上体を
壁の角に近づけてい
き、顔を両手より前に
出して20秒キープ

CamScannerでスキャン

体の後ろのラインを伸ばす

全能ほぐしストレッチ③

壁を押した姿勢から腕をまっすぐ伸ばし、頭を下げ、おへそを覗き込むようにします。このとき背中は軽く曲がる感じです。この体勢から片足を一歩前に出してつま先をグッと上げます。この姿勢で20秒キープ。左右で1セットです。

伸ばすのは、頭の後ろ、首の後ろ、背中、お尻、ハムストリング、アキレス腱まで、体の後ろ側のライン全体です。

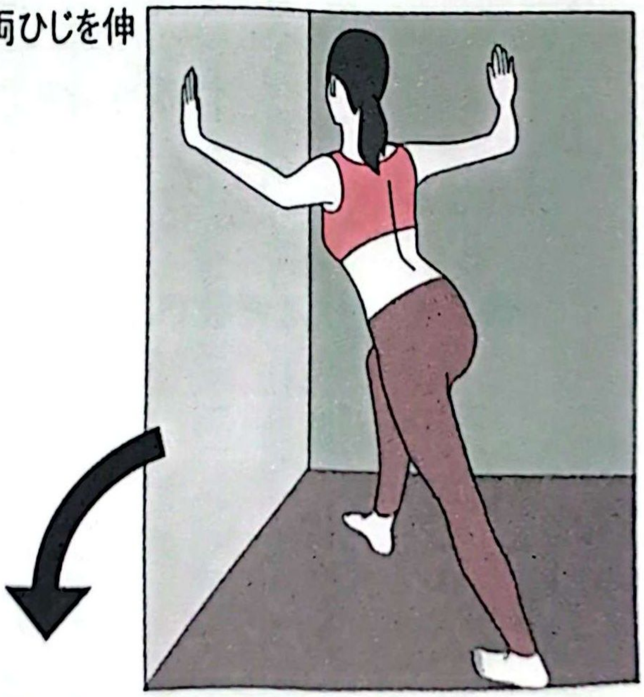
つま先を上げることで、前に出した脚のふくらはぎも伸び、同時に前脛骨筋（すねの外側の筋肉）の筋トレにもなります。

腕は地面と平行で、肩幅より少し広いくらい。大きく広げすぎると、背中のストレッチ効果が薄くなります。また、頭を下に押し下げすぎて、手が〝天使の羽〟のように後ろにいってしまうと、やはり背中のラインが伸びにくくなり、逆に別の部位がストレッチされます。頭を下げると同時に手の位置を調整しながら、後ろのライン全体を伸ばすように意識してください。

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチ③のやり方

① 壁を押した姿勢から両ひじを伸ばします



② お腹を覗き込むように頭を下げます。背中は丸めます。前に出した足のつま先を上げて、両ひざの裏を伸ばすようにして20秒キープ。頭が下がるのと同時に両手の位置が下がってもOK

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチの3つのポイント

ポイント ①

息を止めない

➡ ゆったりした呼吸でリラックスして、血流を滞らせない

ポイント ②

20秒キープする

➡ ジワーッと「もうひとと伸び」する感覚を大切に

ポイント ③

1日3セットおこなう

➡ 1ポーズ計40秒。3ポーズ1セットで、1日3回を目安に

CamScannerでスキャン

ポイント① 息を止めない

全能ほぐしストレッチを、より効果的におこなうために3つのポイントがあります。1つは、息を止めないこと。全能ほぐしストレッチは筋トレの要素も含まれているので、グッと力をいれて踏ん張るときに、つい息を止めてしまいがちです。しかし、これは効果を弱めてしまいます。

通常、ストレッチは息を吐きながらおこなうのがよいとされています。これは、ゆったりとした呼吸で副交感神経を優位にして筋肉の緊張を緩める作用があるからです。

呼吸を止めると交感神経が優位になり、筋肉の緊張を高める効果があります。また、**呼吸を止めることで血流は悪くなる**ので、**筋肉への血流も滞ってしまう**可能性があります。

ただし、全能ほぐしストレッチは20秒間、同じポーズを維持することで効果を発揮します。20秒間息を吐き続けるわけにはいかないので、ゆったりと普通に息をしながらで大丈夫です。

CamScannerでスキャン

ポイント② 20秒キープする

全能ほぐしストレッチのポイント2つめは、20秒キープすること。

筋肉をグーッと伸ばしていくと、最初は張っていた体がだんだん伸びた状態に慣れていくのがわかります。その段階を一歩超えると、さらにまた伸びる感覚を感じることができます。

ストレッチでは、この感覚が大事なのです。

筋肉を限界まで伸ばそうとすると体が防御反応を示し無意識にストップがかかります。しかし、少し時間をおくと筋肉の緊張がとれて、また〝もうひと伸び〟するようになるのです。

この**〝もうひと伸び〟の感覚が出てくるのが、個人差はありますが10秒を超えたあたり。**20秒くらいになるとジワーッと伸びた感じがするはずです。

ただし、20秒はきついと感じたら、最初は10秒で始めて徐々に慣らしていくのもよいでしょう。

ポイント③ 1日3セットおこなう

ストレッチは、毎日、習慣としておこなうのが理想です。ではどのくらいおこなえばよいのでしょうか。

全能ほぐしストレッチは、誰でも手軽にできるように構成されています。1ポーズ20秒、左右入れ替えて2回で40秒。これを3ポーズおこなうとトータルで120秒。1セット2分ということになります。

この1セットを、1日3回おこなうのが、私の推奨です。

ただし、いちどに3セット連続でおこなうと体力的にもかなり消耗します。あまり疲れてしまっては、長く続けられず、途中でやめてしまっては意味がありません。

3セットは連続でおこなう必要はなく、朝昼晩の空いた時間におこなってください。

ただし、就寝する直前はかえって心拍数が上がりすぎるので避けましょう。夜はお風呂上がりが、体がやわらかくなっているので効果的です。

CamScannerでスキャン

全能ほぐしストレッチの3つのメリット

メリット ①

短時間でトータルストレッチ

➡ 全身の筋肉を同時にストレッチできる

メリット ②

立ったままできる

➡ 簡単にできるので習慣にしやすい

メリット ③

高齢でも無理なくできる

➡ シンプルで負担が小さく、運動効果は高い

CamScannerでスキャン

メリット① 短時間でトータルストレッチ

全能ほぐしストレッチの特徴は、ファシアを意識しながら体全体を伸ばしていくということでした。これはストレッチ効果や筋トレ効果を高めるためですが、同時に、時間短縮にもなります。

例えば、肩、腰、脚などの筋肉を一つひとつストレッチしていたら、手順も複雑になり、時間もかかります。そうなると、それぞれの筋肉をじっくり伸ばすこともできないかもしれません。

この全能ほぐしストレッチなら、**全身の筋肉を同時にストレッチできて、しかも1セット2分です。**

2分くらいなら、わざわざストレッチのための時間をとらなくても、例えば朝の着替えのついでに、テレビCMの間になど、ちょっとした空き時間を利用しておこなうこともできます。

短時間で手軽にできる、ということは、手軽に続けられるということでもあります。

メリット❷ 立ったままできる

1つの関節、1つの筋肉だけでなく、いくつもの筋肉に作用するような総合的ストレッチは、他にもいくつもあります。

例えば、スポーツ系のストレッチでよく知られているのが、キャット&ドッグ。四つん這いになった状態で、背中を丸めたり反らしたりを繰り返すストレッチです。

このように、同時に複数の箇所に効く全身ストレッチとなると、床に座ったり寝転んだりするものがほとんどです。

ふだんからスポーツをしていて、ストレッチにも本格的に取り組んでいるような方は、それでも別段問題なさそうですが、日頃の健康維持のためにちょっと体を伸ばしたい、という人には、横になっておこなうストレッチは少し面倒に感じてしまうのではないでしょうか。

少しでも面倒と感じたら、忙しさを言い訳についつい怠ってしまいがち。立ったままできることで、習慣化へのハードルがグッとさがるでしょう。

メリット③ 高齢でも無理なくできる

ある地方都市に講演にいったときに「全能ほぐしストレッチは高齢者でも無理なくできる、そこがよい」といわれました。

地方では、高齢者施設で暮らしているお年寄りも多く、健康維持のために体を動かすことを教えるのですが、なかなか難しいそうです。

手順が面倒だったり、負担が大きかったりすると、続けること自体が難しく効果が出にくいという現状に悩んでいらっしゃいました。

ところがこの全能ほぐしストレッチは、シンプルなポーズなので70~80代のお年寄りでも無理なくできます。しかも、自室の角を利用して立ったままできるというのも大きなポイントです。

実際、70~80代、あるいは90代の方がやっても、十分に効果があるはずです。

もちろん、20代、30代の方がおこなっても、体がほぐれて姿勢がよくなるのがわかるでしょう。

効果① 健康寿命が延びる

高齢の方が抱えている不調や痛みの多くは、体が硬いこと、筋肉やファシアが硬くなって、本来の体の機能を十分に使えていないことが原因であることがよくあります。こうした不調には、全能ほぐしストレッチは効果があるはずです。

とくに2章で挙げた、**首痛、頭痛、腰痛、逆流性食道炎、深部静脈血栓症、骨粗鬆症、ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど**は、直接的にも間接的にも、さまざまな部位の硬さや衰えが原因の一部になっている可能性があるので、症状の改善に役立つかもしれません。

もちろん、疾病の要因はさまざまなので、ストレッチをすればこれらの病気が治ると言い切ることはできません。しかし、日頃から体をやわらかくして血行をよくしておくことは、こうした疾病を予防することにつながります。ひいては、健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

CamScannerでスキャン

効果② 血流がよくなる

この全能ほぐしストレッチは、いずれも反対側の筋肉（主動筋）の力で、もう一方の筋肉（拮抗筋）を伸ばす仕組みになっています。前述したように、このタイプのストレッチがとても効果が高いのです。

また、筋トレとしての効果も期待できます。といっても、筋肉隆々の体をつくるというよりは、適度な運動という意味合いです。

実際にやってみるとわかると思いますが、**たいていの人は1セットで汗が噴き出し息が荒くなります。**わたしがテレビ番組で紹介したときには、40代の男性タレントの方が汗びっしょりになられていました。

運動したあと体がぽかぽかするように、**筋肉を動かすことで血流をよくする効果があります。**

全能ほぐしストレッチは、体全体の筋肉をほぐすことと筋トレ効果で、より高い血流アップ効果が期待できます。

CamScannerでスキャン

効果③ 睡眠の質がよくなる

このストレッチを実際にやっていただいている方から「よく眠れるようになった」という声をよく聞きます。

1つは血流がよくなることで、体があたたかくなる、末端の血管にまで血流が行き届いて、冷え性が改善されるという理由があると思います。

もう1つ、運動をした後の適度な疲労感、適度な爽快感を感じることでぐっすり眠れる、ということもあるでしょう。ふだんあまりスポーツをしない人が、**スポーツを始めると夜眠れるようになるということがありますが、それと同じです。**

この効果は、ストレッチを開発したときには念頭に置いていなかったので、軽い驚きがありました。

体を動かした後の充実感と疲労から、不安感を感じることなく眠りに落ちるというメンタルな効果もあるのかもしれません。ストレッチの効果は睡眠不足や不眠の対策にも関連しているようです。

CamScannerでスキャン

効果④ 体を動かしたくなる

運動不足を自覚している人でも、いざこれからランニングを始めよう、何かスポーツを始めようとすると、なかなかハードルが高いものです。

この全能ほぐしストレッチは、全身のストレッチと同時に軽い筋トレにもなっています。前述した通り、1セットおこなえばうっすら汗もかきますし、3セットで汗びっしょりになる人もいます。

血流もよくなって体があたたまってきます。

これから運動を始めるウォーミングアップのような感じで、自然と体を動かしたくなる効果があると思います。

もちろん、すでにふだんから習慣的に運動をされている方は、準備のためのストレッチとして取り入れていただいてもいいかもしれません。

どうしても外に出て運動するのが億劫(おっくう)な人は、これだけでも運動不足解消のために取り入れてみてください。

効果⑤ 見た目が若返る

全能ほぐしストレッチをすると、まず姿勢がよくなります。歩幅も広がって、歩く姿も颯爽（さっそう）として見えます。見た目で年齢を判断する際に、じつは姿勢は大きな要素になっています。美容整形などで〝顔年齢〟が若返っても、姿勢が悪いと実年齢に、あるいはそれ以上に老けて見えるのです。

これは股関節の手術をしたある年配の患者さんの話ですが、いままで痛みでゆっくりしか歩けなかったのが、術後にすたすた歩けるようになると、見違えるように若く見えるようになり、おしゃれにも気にかけるようになるなど、何より気持ちが若返ったような印象を受けました。

全能ほぐしストレッチでも同様の効果があると思います。背筋を伸ばし、しっかりした歩幅で歩けば、若い人と並んでも気後れすることはないでしょう。

そうすれば外に出て歩くことも楽しくなり、健康への〝正のスパイラル効果〟が生まれるのではないでしょうか。

効果⑥ 認知症の予防

これは直接的な効果ではありませんが、認知症の予防の意味でも全能ほぐしストレッチはお勧めできます。

体が硬いと、思うように動けなくなり、活動量が減ってロコモティブシンドロームになりがちです。

ロコモになると、外へ出て歩くだけでも労力がいるようになり、また、つまずいて転んだりしやすいので、ますます家にこもりがちになります。

1日のうちで外出する時間が短いほど、認知症になる割合が増える。これはデータでも裏付けられています。

さらに、運動器の衰えは将来介護が必要になるリスクを高めますが、認知症もまた同じくらい要介護の要因となっています。

認知症の予防はいつ始めても早すぎることはありません。まずは、**活動できる健康な体を保つ**ことが大切なのです。

CamScannerでスキャン

猫背が緩和し、不調が消えた

ケース①

これまで多くの患者さんに全身ほぐしストレッチをお勧めしてきましたし、テレビやYouTubeなどのメディアでも紹介されてきました。

ストレッチで痛みが消えた、不調が改善したという声は多くの方からいただいています。

ここでは2つの事例を紹介しましょう。

1つめの例は、私の患者さんではないのですが、このストレッチを知り、実際にやってみたとおっしゃいます。ご高齢で、猫背とそれに伴う不調でお悩みでした。レントゲン検査で「骨棘（骨がトゲ状に変形する）あり、胸椎変形、腰椎変形あり」と診断されています。親族に医師が何人もいて、いくつもの病院を訪ねたのですが、有効な治療はなかったそうです。

ところが、私の本を見てストレッチをやってみたら、それまでどの医師にも「治らない」といわれていた猫背が緩和し、不調の症状が治ったそうです。そのことを私に伝えるために、わざわざ訪ねてきてくださいました。

立ち仕事時の腰や脚のしびれが改善 ケース②

もうひとりの方は、乳がんの摘出手術を受けた女性です。術後、**右の腰から脚にかけてしびれを訴えていました。**

病み上がりということもあり、ふだんは活動量も少なく、夕方、家事などで立ち仕事をするときなどに、疼痛（ズキズキとした痛み）を感じるとのことでした。

この方は、たまたま病院の待合室で私の著書を読んだそうです。そして、座りすぎていたことが原因で、筋肉が硬くなっていたこと、しかも座る姿勢が悪かったために骨盤後傾になっていたことに気づきました。

そこで、まず同じ姿勢で座り続けない、30分座ったら立って歩く、お尻に巻きタオルを当てて骨盤後傾を矯正する、そして、ストレッチによって腸腰筋を伸ばす、という意識改善を続けました。その結果、症状が改善されたのです。

この事例でわかることは、体を動かすこと、日常生活でのちょっとした意識がいかに大切かということです。

CamScannerでスキャン

〈ミニ知識③〉

サウナとストレッチの共通点

ストレッチで「体がほぐれた」という感覚は、誰もが実感できると思います。では「血流がよくなった」という感覚は、どのように実感できるでしょうか。

例えば、運動をした直後は血流がよくなっているのは当然ですが、運動以外で血流がよくなるといえば、まずサウナが思い浮かびます。

サウナの効果を、最近ではよく「整う」といいますが、これは自律神経が整ったとも解釈できます。自律神経は血流の変化に大きく関係していますから、熱いサウナ室から急激に冷たい水風呂に入るという繰り返しは、血管を広げたり縮めたりするトレーニングにもなるのです。

全能ほぐしストレッチも、適度な筋トレがふくまれているので、しっかりおこなえばたっぷり汗をかいて、サウナで「整う」ような感覚を実感できるはずです。

CamScannerでスキャン

5章

その症状には、このストレッチ＆エクササイズが効く！

CamScannerでスキャン

ストレートネック ⬇ 1分首倒し

じつはわたし自身もストレートネックになった経験があります。

論文などの執筆が忙しすぎて、気がついたら首が痛くて上も下も向けなくなっていました。このとき、レントゲンを撮ってもらった技師から「ストレートネックがストレッチで治った患者さんがいる」と聞いたことが、わたしにとって転機になりました。

ストレッチの有効性、セルフケアの重要性に気づくヒントになったのです。

そして実践したのが「1分首倒し」です。首の骨（頸椎）は7個の椎骨からできていますが、この連なりが歪んで前倒しになってしまった状態がストレートネックです。そこで、この**7個の骨を1つずつ後ろに倒していくことをイメージしながら、20秒かけてゆっくりストレッチしていきます。**

最初に頭の前屈、次に左右各10秒、最後に上向きに20秒で、計1分となります。

わたしの場合、約3週間で痛みが取れて湿布もいらなくなりました。レントゲンを撮ると、頸椎の配列の歪みもちゃんと治っていました。

CamScannerでスキャン

首の骨の並びの歪みを治すストレッチ

①頭の後ろで両手を組み、ゆっくり
前屈させていく。めいっぱい
前屈したら、20秒キープして、
ゆっくりもとに戻す。
背中を丸めるとより効果的

②左手を右の側頭部に当て、
頭をやや左後ろに押しながら
横に倒す。めいっぱい倒したら
10秒キープしてゆっくり
もとに戻す。反対側も同様に
おこなう。垂らした右手を
背部から左腰に回して
ロックするとより効果的

③背筋を伸ばしてあごを引く。
20秒かけてじわじわ首を倒して
上を向く。首の７つの骨を１つずつ
倒していくイメージでおこない、
後ろの景色が見えれば理想的。
首が痛む場合は無理を
しないこと。両手をお尻の
後ろで組んで後ろに
ピンと引っ張り出すと
より効果的

CamScannerでスキャン

股関節痛 → 3Dジグリング

股関節痛の原因の多くは、股関節の軟骨がすり減って関節が変形していく変形性股関節症です。

股関節の痛みは3D（スリーディー）ジグリングで軽減することができます。

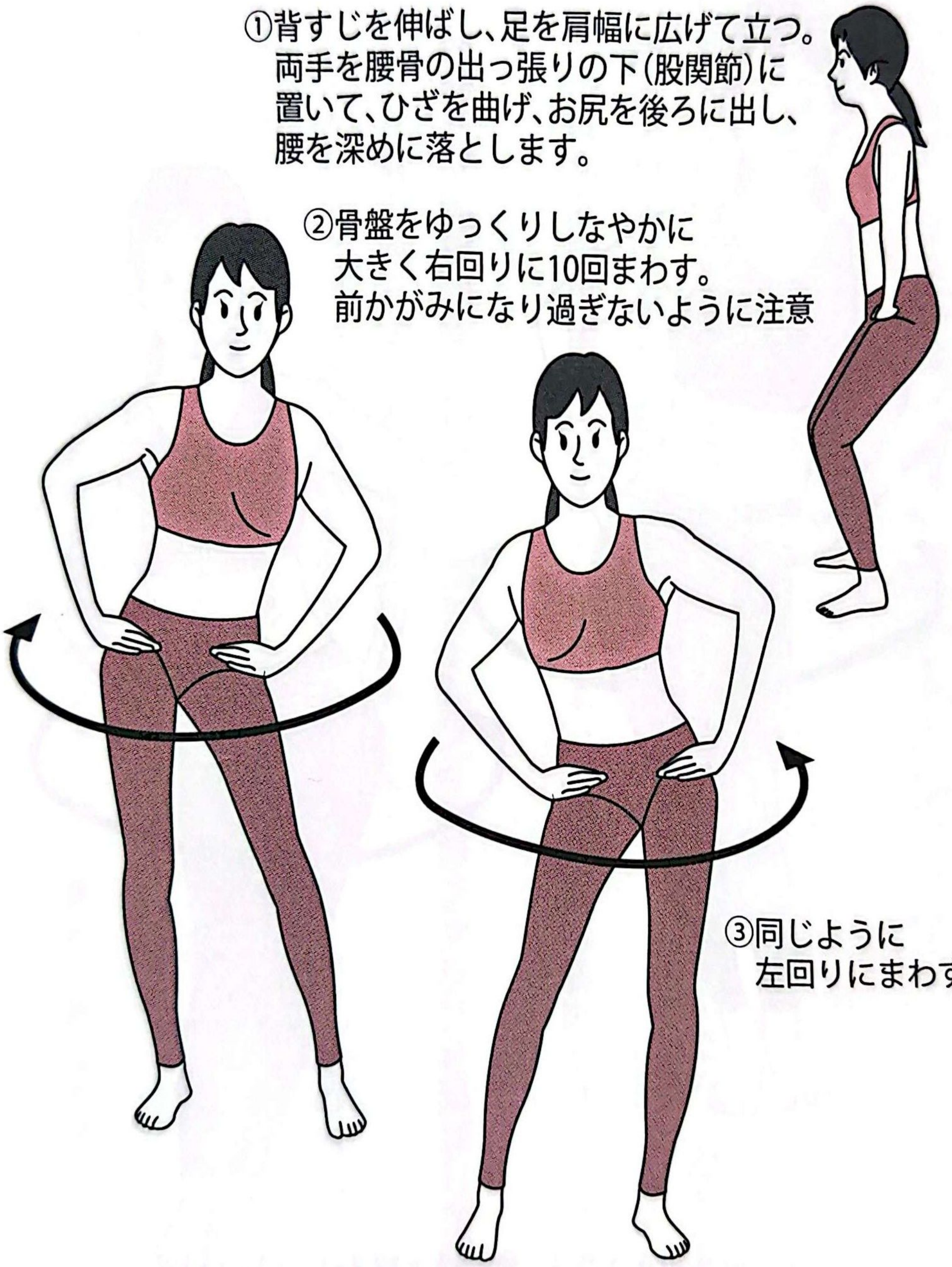
ジグリングとは小刻みに震えるような動きをいいます。

例えば貧乏ゆすりもジグリングですが、股関節は貧乏ゆすりのように1方向ではなく、さまざまな方向に動きます。そこで股関節をあらゆる方向に動かすように工夫した動きが3Dジグリングです。

まず背筋を伸ばし、股関節に手を当て、腰を少し落とし、左右にそれぞれ10回まわします。**股関節のまわりには22の筋肉があるので、これらをそれぞれ伸ばしたり収縮させたりしてほぐします**。また、関節を動かすことで関節液が分泌され、痛みが和らぎます。

基本の3Dジグリングに慣れたら、より効果の高い、両ひざと両足を揃えてのジグリングもトライしてください。

股関節まわりの筋肉をほぐすエクササイズ



①背すじを伸ばし、足を肩幅に広げて立つ。
両手を腰骨の出っ張りの下（股関節）に
置いて、ひざを曲げ、お尻を後ろに出し、
腰を深めに落とします。

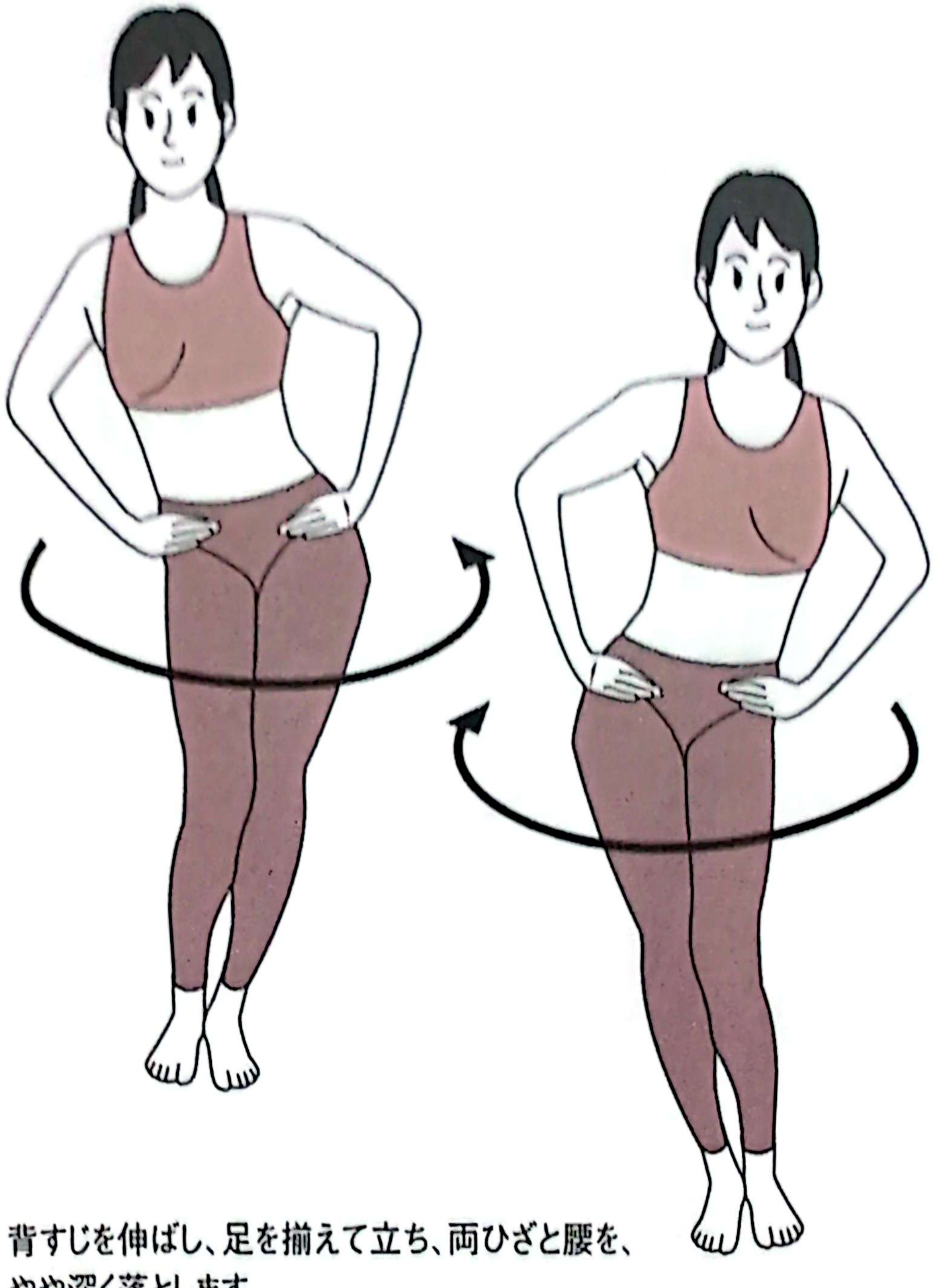
②骨盤をゆっくりしなやかに
大きく右回りに10回まわす。
前かがみになり過ぎないように注意

③同じように
左回りにまわす

※やりすぎは痛みを悪化させることがあります。
途中で痛みや違和感を感じたら中止してください。

CamScannerでスキャン

より効果の高い3Dジグリング応用篇



背すじを伸ばし、足を揃えて立ち、両ひざと腰を、
やや深く落とします。
骨盤を右回り、左回りにゆっくりとまわします
左右1回を1往復として10回まわします。

CamScannerでスキャン

肩こり ↓ アームラインストレッチ

肩こりに悩んでいる方は多いと思いますが、たいていは肩をもんだり、湿布を貼ったり、まず表面の痛みを和らげることを考えがちです。

しかし、じつは痛みの原因は肩甲骨（けんこうこつ）まわりの深い部分にある筋肉やファシアである場合が多いのです。

そこで、**体幹から両腕の先に伸びているアームラインのファシアを伸ばしながらほぐしてあげること**で、肩の痛みが改善する可能性があります。

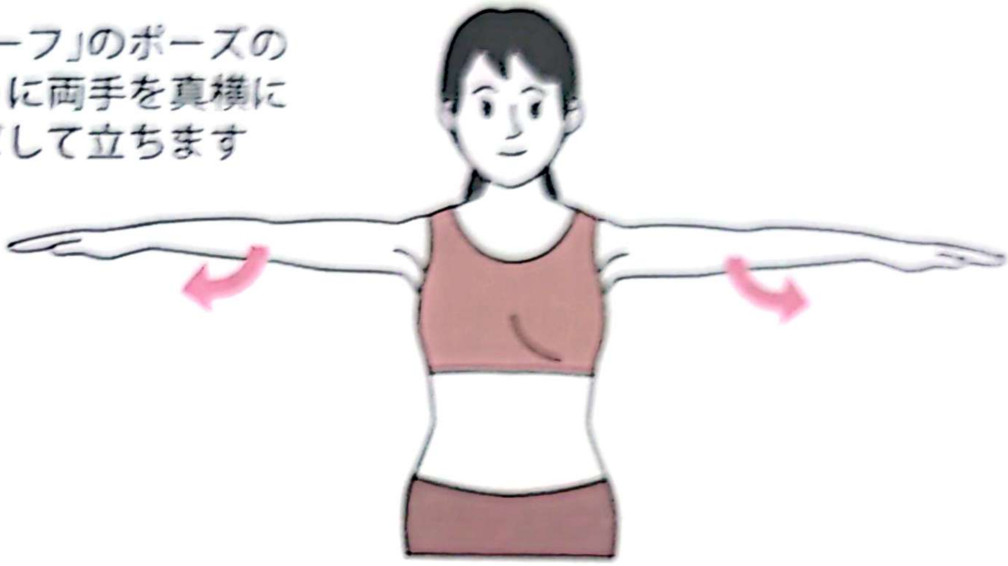
アームラインストレッチは3つの動きをセットでおこないます。「腕の内側ひねり」は両腕を左右水平に指先までぴんと伸ばした姿勢から、親指を下方向にぐるりとひねります。「腕の外側ひねり」はその反対。「腕の交互ひねり」は、左右逆方向にひねります。ひねったらそのまま20秒キープ。

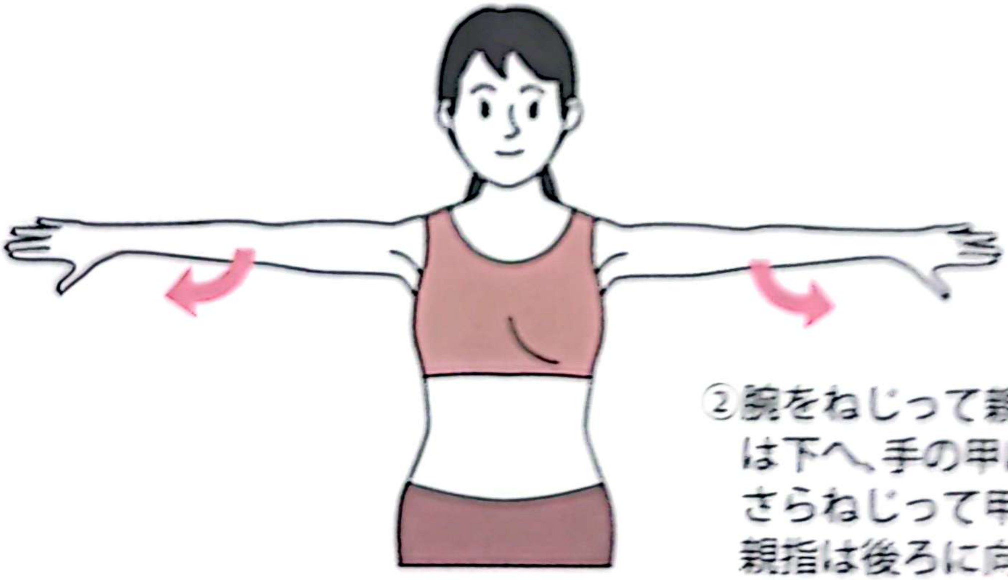
3つの動きでは、それぞれ伸ばされる筋肉やファシアが微妙に異なります。1セットをおこなうことで、肩がだいぶ軽くなるはずです。

CamScannerでスキャン

肩甲骨まわりの深部までほぐすストレッチ

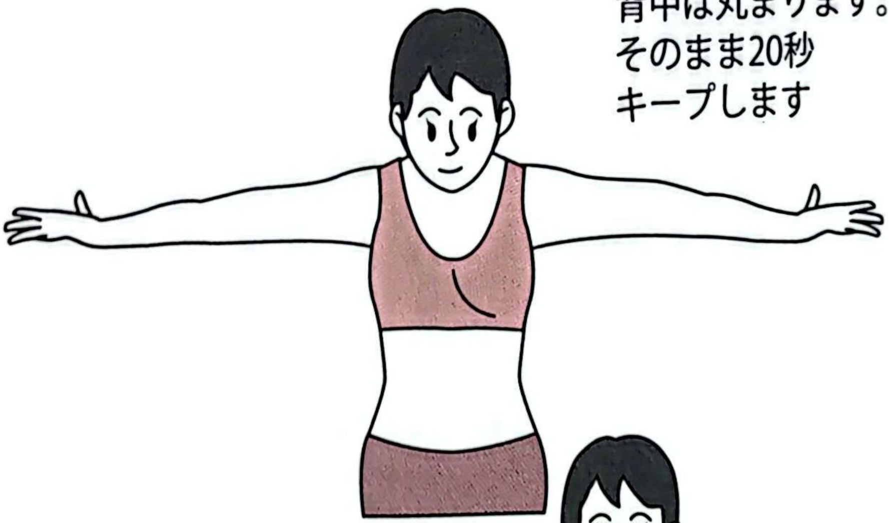
①「セーフ」のポーズのように両手を真横に伸ばして立ちます



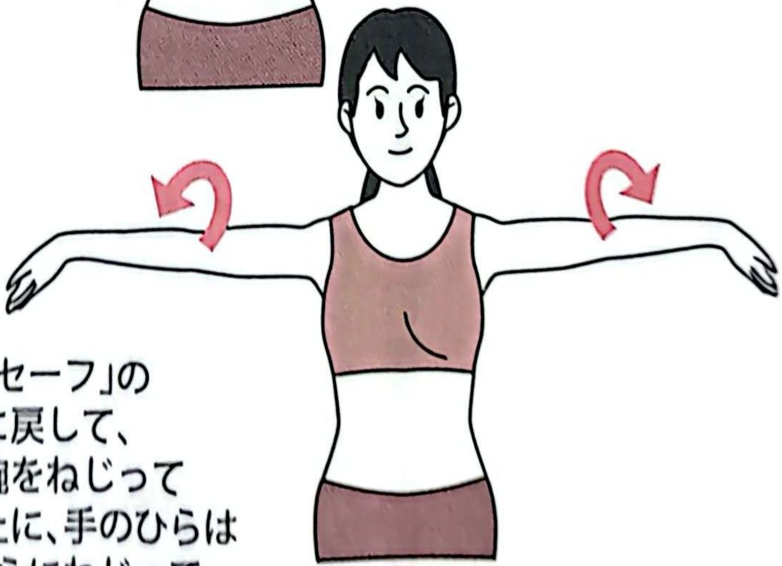


②腕をねじって親指は下へ、手の甲は前へ、さらねじって甲は下へ、親指は後ろに向くようにします

CamScannerでスキャン



③自然と前傾して
背中は丸まります。
そのまま20秒
キープします



④最初の「セーフ」の
ポーズに戻して、
今度は腕をねじって
親指は上に、手のひらは
前に、さらにねじって
胸を張りながら親指と
手のひらが後方に向く
ようにして20秒
キープ。

⑤最初のポーズに戻して、
今度は右手と左手を逆向き
にねじっていきます。
次に反対向きにねじり、
各20秒キープします。
親指を下に回した側の
肩は自然に前に出て、体幹も
ひねることができます

静脈血栓塞栓症の予防→ふくらはぎストレッチ

ふくらはぎには腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉がありますが、その中には血管がたくさん詰まった静脈叢があります。この静脈を筋肉の動きで刺激することで静脈血を押し出すポンプの役割をしていることはすでに説明した通り。ふくらはぎが第二の心臓と呼ばれる所以です。

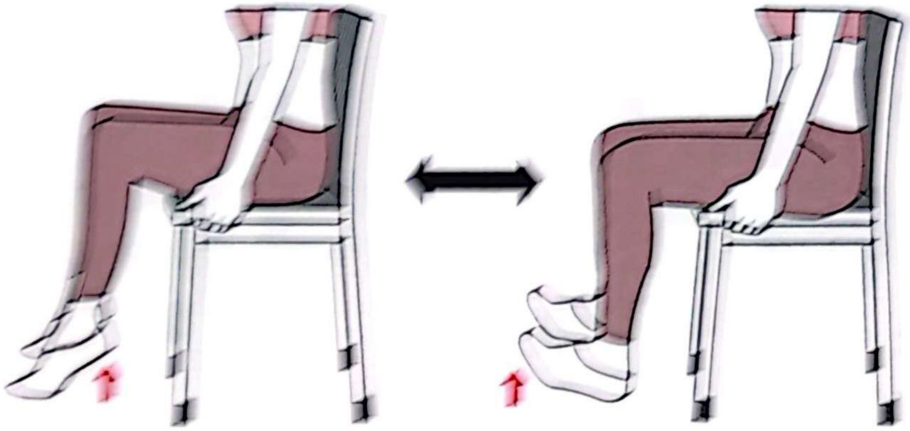
ふくらはぎストレッチは、かかととつま先を交互に引き上げることで、**腓腹筋、ヒラメ筋のこりをほぐし、この下腿ポンプを活性化。静脈の血流をよくし、静脈血栓塞栓症の予防につなげます。**

また、立っておこなう場合は、地面からのかかとへの振動が骨を刺激し、骨粗鬆症の予防にもつながります。

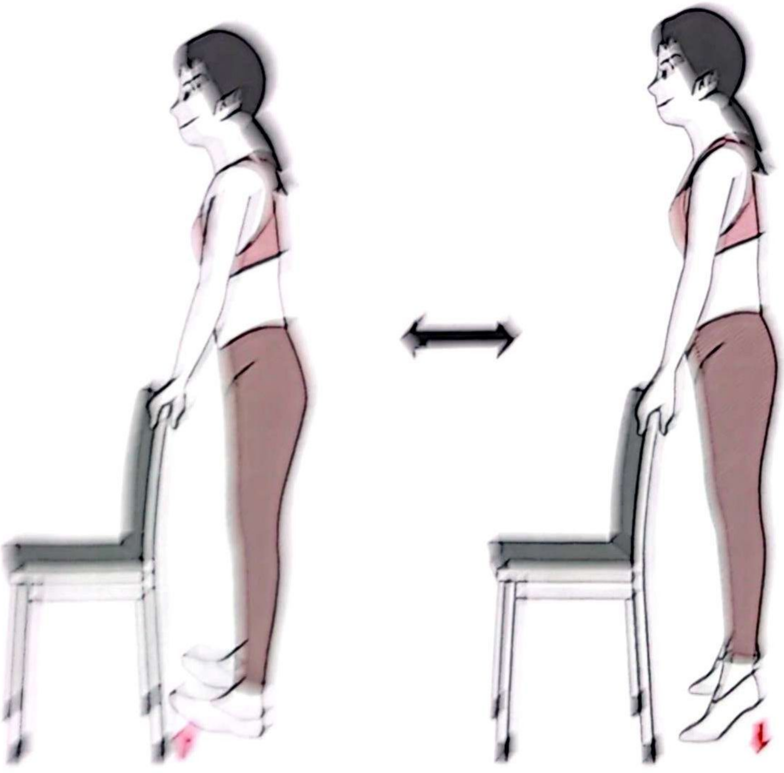
さらに、ふくらはぎの前側の筋肉（前脛骨筋）の筋トレにもなっています。高齢者では、歩く際につま先が上がり切らずにつまずいてしまうことがよくありますが、そうした転倒の防止にも役立ちます。

CamScannerでスキャン

下腿の静脈の血流をよくするストレッチ



かかととつま先を交互にめいっぱい上げます。ひざから足首までの前側と後ろ側の筋肉を伸ばすことを意識します。かかとを上げるときは、つま先で地面をつかむように意識します



同様のストレッチを立っておこなうと、骨を刺激して骨粗鬆症の予防にも役立ちます

※[illegible]を用いない最適な理学的予防法介入[illegible]本研究の一部はJSPS科研費JP17K10940の助成を受けた

腰痛がひどくなると、コルセットを使って治療するようになります。

これはお腹と骨盤をぎゅっと締めて腰まわりを安定させ、腰部の負担を軽減することが目的です。

コルセットを使うのはかなり重度の腰痛ということになりますが、そうならないように、腰痛が気になる方は、**お腹の筋肉（腹横筋）を鍛えておくことをお勧めします。腹横筋は、いわば自前のコルセットなのです。**

腹横筋を鍛えるドローインは、仰向けになってリラックスした状態でおこないます。両ひざを立ててゆっくり息を吐きながらお腹をへこませていき、吐ききったところで10秒キープ。これを3回繰り返して1セットとします。

腹横筋は、腹筋群の深部にある、いわゆるインナーマッスルです。

腹横筋を鍛えることは、腰痛の予防だけでなく、便秘の解消や、胃下垂の予防などにも役立ちます。

お腹のインナーマッスルを整えるストレッチ

CamScannerでスキャン

転倒予防→壁際スクワット

全能ほぐしストレッチに適当な壁を見つけたら、ぜひ、壁際スクワットをメニューに加えてみてください。

スクワットは筋トレの王道。丈夫な足腰を維持するためにも、絶好の筋トレです。しかし、スクワットは簡単なように見えて、案外やり方が難しいのです。正しいスクワットは、上体をまっすぐ起こしたまま、お尻を後ろに出しながら腰を落とします。前かがみになるのはNGです。また、ひざがつま先より前に出るのもNG。

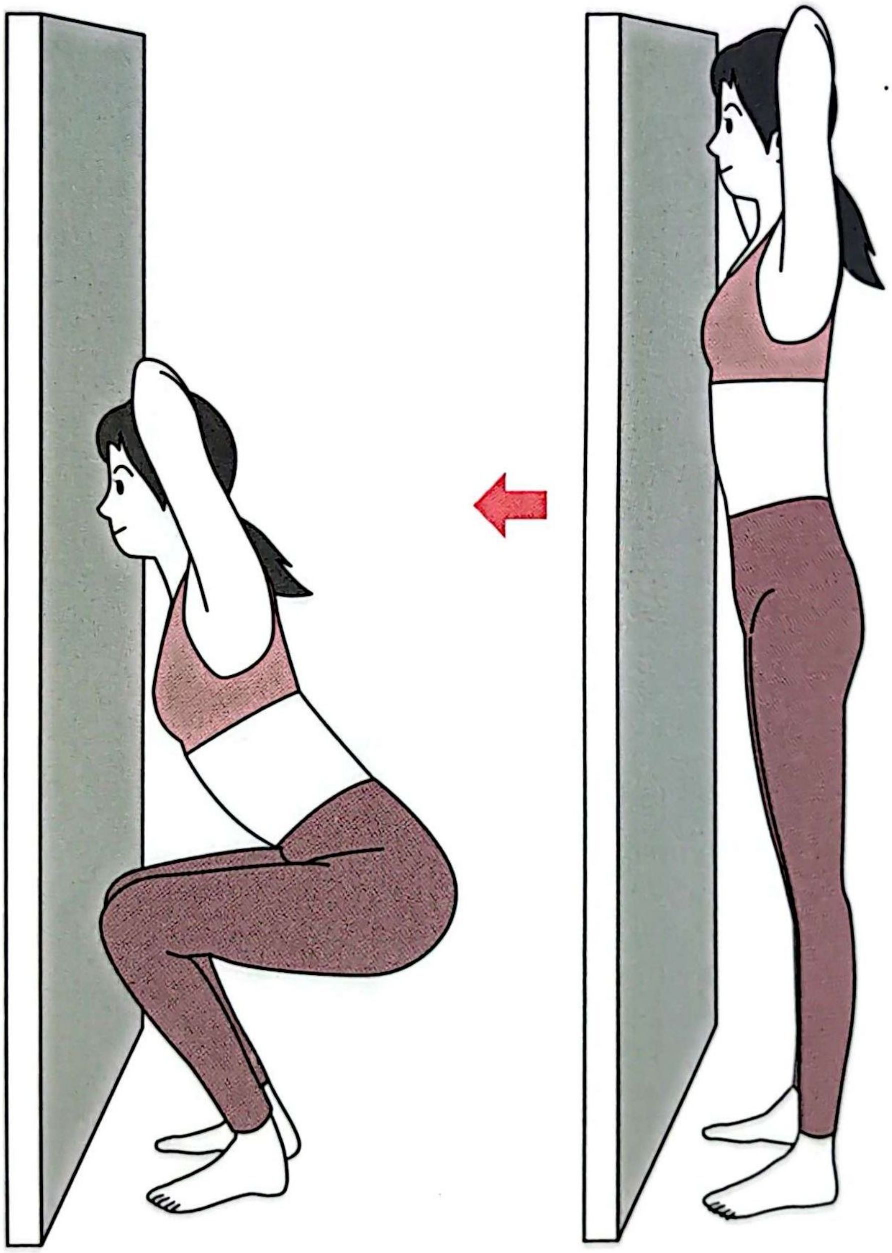
間違った姿勢でスクワットをおこなうと、効果がないばかりか、ひざに負担をかけてしまい、逆効果になりかねません。

しかし、姿勢は自分ではなかなかチェックできません。つい無意識に楽な姿勢をとってしまいがちです。

そこで壁を目の前にしてスクワットをすることで、上体が前に倒れたり、ひざが前に出るのを防ぐことができるのです。

CamScannerでスキャン

自然と正しい姿勢でスクワットができる



② ひざと顔が壁につかないように、お尻を後ろに出してひざを落としていきます。太ももが地面に平行になるまで落とし、もとに戻します。10回を1セットとします

① 頭の後ろで手を組み、足は肩幅程度に開いて立ちます。最初は足のつま先を壁からこぶし1個程度離してもOKですが、つま先を壁から離さずに壁につけておこなうのが理想的です。理由は、ひざがつま先より前に出ない、正しいスクワットをおこなうためです。

CamScannerでスキャン

あとがき

「あ〜、年をとったな」と思う瞬間は、誰にでもあるはずです。ちょっと体力が衰えた、体が思うように動かない、節々に痛みがある……そんなときは、もう年なんだからこれからあまり無理をせずにいこう、などと思ってしまいがちです。

たしかに、不調を訴えて医者にいけば、「痛みが治まるまで、あまり動かさず、安静にしていてください」といわれることが多かったでしょう。

しかし、世の中の常識は変わりつつあります。いまではむしろ、体は動かしたほうがよい、という考え方が主流になりつつあるのです。

例えば、変形性関節症。加齢などとともに、関節の間の軟骨がすり減ってしまうことで、関節の骨が摩擦（まさつ）を起こして痛みを感じるという症状です。年をとってひざなどの関節の痛みを訴える患者さんは、多くはこの変形性関節症です。

この変形性関節症も、最近の研究では、ウォーキング、水泳、自転車、ピラティス、ヨガなど、軽い運動をすることが治療に効果的という報告があります。

動かすことで筋肉が強化され関節周囲が安定し、血流がアップし、体がやわらかくなる。

CamScannerでスキャン

かつ、関節から滑液という液が分泌されてそれが関節の動きを滑らかにするというのがその理由です。

体は、動かさないと硬くなってしまいます。筋肉が固縮して、関節の可動域も狭くなってしまいます。逆に、動かすことで不調を予防したり、ときには治したりすることもできます。

以前は、普通に治らないと思われていたストレートネックが、ストレッチで治るという体験に、わたし自身が驚いたのですから。

だから、痛いから動かないでいよう、これ以上悪くならないようにそっとしておこう、などと思わないでください。

痛みはとれても、骨や筋肉は萎(な)えてきます。

体を正しく動かして、これからもずっと健康に毎日を楽しんでください。

そのために、わたしの考案した全能ほぐしストレッチがお役に立てれば、これ以上の喜びはありません。

CamScannerでスキャン

医師が教える！60歳からの血流ぐんぐんストレッチ

2023年11月20日　初版印刷
2023年11月30日　初版発行

著者――高平尚伸

企画・編集――株式会社夢の設計社
〒162-0041
東京都新宿区早稲田鶴巻町543
TEL（03）3267-7851（編集）

発行者――小野寺優
発行所――株式会社河出書房新社
〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷2-32-2
TEL（03）3404-1201（営業）
https://www.kawade.co.jp/

カバーデザイン――大野恵美子
カバーイラスト――瀬川尚志
本文イラスト――青木宣人
協力――岡本 大

DTP――アルファヴィル
印刷・製本――中央精版印刷株式会社

Printed in Japan ISBN978-4-309-29354-7

落丁本・乱丁本はお取り替えいたします。
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、いかなる場合も著作権法違反となります。
なお、本書についてのお問い合わせは、夢の設計社までお願いいたします。

高平尚伸 たかひら・なおのぶ
1989年、北里大学医学部卒業。現在、北里大学大学院医療系研究科長。整形外科学 リハビリテーション科学 スポーツ・運動器理学療法学教授。医学博士。専門は股関節外科、最小侵襲手術（MIS）、スポーツ医学、運動器リハビリテーションなど。日本整形外科学会専門医。患者さん自身が簡単にできる運動療法の指導も治療に取り入れている。柏レイソルのメディカルアドバイザー、東京2020オリンピック選手対応ドクター、日本テニス協会医事委員も務める。テレビやYouTubeで紹介多数。著書は『股関節痛 こわばり・だるさ・脚長差 自力で克服！ 名医が教える最新1分体操大全』『つらい痛みや不調が消える 家でできる超快適ストレッチ』ほか多数。

CamScannerでスキャン